介護予防に取り組みましょう！

【問い合わせ先】香美市社会福祉協議会
（土佐山田 本所）５３－２２５１
（香北支所）５９－２１４０
（物部支所）５８－３０９８

香美市では、香美市社会福祉協議会に委託し、主に６５歳以上対象の介護予防事業や、認知症について学ぶ機会を提供していますので、その一部を紹介します。詳しくは、社会福祉協議会にお問い合わせください。

■体操教室

香美はつらつ体操、リズム体操、口腔体操などを行います。

	土佐山田町	香北町	物部町
曜日	金曜日	木曜日	月曜日
場所	プラザ八王子 ３階　ホール	保健福祉センター 香北	奥物部ふれあいプラザ １階　機能訓練室
時間	１０時～１１時	１０時～１１時	１４時～１５時
その他	・参加無料 ・申込みが必要ですので、**事前に**お問い合わせください。		

■オレンジカフェ「陽まわりの集い」

「陽まわりの集い」では、認知症や認知症になっても住みやすい地域について学んだり、おしゃべりしながら参加者同士がゆったりと交流しています。また、認知症専門医による講座や、介護者向けの勉強会なども開催しています。

日時	毎月第３木曜日 １０時～１１時３０分
場所	プラザ八王子　２階　アトリエ
参加費	１００円（飲み物・茶菓子代）

他にも、ポールウォーキング教室やボッチャ教室、脳トレ、介護予防講座などを実施しています。認知症リスクを高めるとも言われている加齢性難聴について学べる講座も企画していますので、ぜひご参加ください。社協だより、社会福祉協議会公式LINEでも事業について情報発信しています。

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターは、認知症に関することや介護に関する相談等ができる高齢者の総合相談窓口です。高齢者の方で心配なこと、気になることなどがありましたらご相談ください。

【問い合わせ先】香美市地域包括支援センター
（山田窓口）　☎５３－３１２７
（香北・物部窓口）☎５２－９２８５

地域の集い

地域の集会所や公民館などで、体操や食事会、季節の行事などの活動を地域住民が主体となって開催しています。市内に約５０カ所の集いがあり、社会福祉協議会や地域包括支援センターで、お住まいの地域で行われている集いを紹介していますので、気軽にお問い合わせください。

香美市公式LINEアカウントをご利用ください！

【問い合わせ先】
総務課秘書広報班
☎ ５３−３１１２

●市からの情報をお知らせ
●ごみ出し通知機能
●AIチャットボット機能

※ AIチャットボットとは、皆さんからのご質問に対し、AIの機能を用いて回答を自動的に提示するサービスです。
※ 機能の追加・改善については、随時、行っていきます。

ID：@kami.city

「ID検索」または
下の二次元コード
から友だち追加♪

国民健康保険・後期高齢者医療保険の保険証等について

今年７月下旬に、８月以降**来年７月３１日**まで使用可能な現行の保険証を郵送交付しますが、今年１２月２日以降、現行の保険証は新規・再発行はできなくなります。

マイナンバーカードをお持ちの方は、保険証利用登録をすると、マイナンバーカードを保険証として利用できます（**マイナ保険証**）

	マイナ保険証をお持ちの方	マイナ保険証をお持ちでない方
12月2日以降に、国保加入手続き、後期高齢者加入、負担割合や住所などの資格情報に変更があった場合	マイナ保険証はそのまま利用できます。変更内容は「資格情報のお知らせ」として郵送します。	変更前の現行保険証は使えなくなる代わりに、使用可能な「資格確認書」を交付します。
12月2日以降に、有効な現行保険証や資格確認書を紛失した場合	マイナ保険証はそのまま利用できます。マイナ保険証を紛失した場合は、申請により「資格確認書」を交付します。	申請により「資格確認書」を交付します。
限度額適用認定証等	国民健康保険、後期高齢者医療保険ともに限度額適用認定証等がなくても限度額を超える支払いが免除されます。	・国民健康保険の方には、12月2日以降も従前と変わらず、申請により限度額適用認定証等を交付します。 ・後期高齢者医療保険の方には、12月2日以降、申請により限度額適用区分付きの資格確認書を交付します。

※長期入院該当認定は、マイナ保険証をお持ちの方、お持ちでない方ともに、本年12月2日以降も引き続き申請が必要です。
※国民健康保険、後期高齢者医療保険**以外**の方は、勤務先へお問い合わせください。

■問い合わせ先　市民保険課保険班　☎５３－３１１５

マイナンバーカードの交付申請について

今年１２月２日の保険証廃止に伴い、１２月頃には、マイナンバーカードの申請や受け取りのために市役所が混雑することが予想されます。

マイナンバーカードの取得には、申請から１カ月程度かかりますので、早めの申請手続きをお願いします。申請手続きは、市役所本庁舎、各支所およびお近くの郵便局で行うことができます。

マイナンバーカードを保険証として利用する場合は、カードの取得後、保険証としての利用登録が必要です。

■問い合わせ先　市民保険課市民班　☎５３－３１２６